

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Nachtblindheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969485>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Nachtblindheit

Obschon es sich um keine eigentliche Krankheit, sondern mehr um eine Funktionsstörung handelt, ist die Nachtblindheit doch äußerst lästig. Wer davon befallen ist, sieht eigenartigerweise tagsüber normal, ist indes nachts sehr bedrängt, weil er nichts oder fast gar nichts zu sehen vermag. Dieses Uebel kann sehr gut behandelt werden, wenn der Patient den Alkohol vollständig meidet, und wenn er auch das Rauchen einstellt. Es ist notwendig, die Blutgefäße, also den Kreislauf, zu regenerieren, und hierzu wirken Hyperisan und Urticalcin in Verbindung mit dem Kastanienpräparat Aesculus hippocastanum ausgezeichnet. Was aber besonders wichtig ist, ist eine vermehrte Zufuhr von Vitamin A. Da dieses Vitamin eine wesentliche Rolle für die Bildung des sogenannten Sehpurpurs spielt, ist es notwendig, daß man regelmäßig längere Zeit hindurch frisch gepreßten Karottensaft einnimmt, auch Biocarottin, der eingedickte Saft, kann den Dienst versehen.

In ganz alten Schriften der ägyptischen und chinesischen Literatur, aber auch im Mittelalter findet man als Gegenmittel gegen die Nachtblindheit und gegen Augendarre und andere Augenentzündungen die Einnahme von roher Leber, und die Leber enthält tatsächlich sehr viel Vitamin A. In der Regel stößt es nun aber nicht allein den Vegetarier, sondern auch jenen, der den Fleischgenuss gewohnt ist, ab, rohes Fleisch einzunehmen. In solchem Falle leisten neuzeitliche Präparate, wie Vitaforce, ausgezeichnete Dienste; sie sind zudem angenehm zum Einnehmen. Auch Fischtran enthält be-

kanntlich Vitamin A, aber auch gegen ihn besteht wegen seines unangenehmen Geschmacks meist eine Ablehnung. Wenn frische, einwandfreie Butter roh genossen wird, liefert sie uns ebenfalls das geschätzte Vitamin A. Das Karotin, wie es in den Karotten, den Randen, ja sogar in den Blutorangen enthalten ist, ist an und für sich ein Provitamin A, das im Körper dann in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Karotin besitzt unter den pflanzlichen Stoffen die größte Vitamin-A-Wirksamkeit. Da durch die Lagerung und durch Sauerstoff der Vitamin-A-Gehalt abnimmt, ist es besonders jetzt im Frühling notwendig, Vitamin-A-haltige Pflanzen einzunehmen, und zwar vor allem junge, rohe Karotten, sobald es deren wieder gibt, wie auch jungen Spinat, der ebenfalls Vitamin A enthält. Auch der rohe Kohl weist Provitamin A auf, weshalb der rohe Kohlsalat als Provitamin-A-Lieferant von großer Bedeutung ist. Wenn das Eigelb roh genossen wird, liefert uns auch dieses Vitamin A. Durch das Kochen verliert sich die erwünschte Wirksamkeit jedoch. Man sollte daher dann und wann ein rohes Ei genießen, doch nur selten, da reichlicher Eiergenuss infolge vermehrter Harnsäureentwicklung unerwünschte Nachteile in sich birgt. Neben dem vorbeugenden und heilenden Einfluß bei Nachtblindheit fördert Vitamin A gleichzeitig auch den Aufbau und die Tätigkeit der Haut und der Schleimhäute, ist also für uns auch in der Hinsicht sehr dienlich, weshalb es angebracht ist, daß wir stets für genügend Vitamin A besorgt sind.

## Kreuzschmerzen

Oft klagen vor allem Frauen über Kreuzschmerzen, deren Ursache in der Regel auf übergroßer Müdigkeit beruht, denn vielfach verlangt der Haushalt von den Frauen zu starke körperliche Leistungen, so beim Waschen oder beim Heben von schweren Eimern, ohne daß der Körper in einem steten Training sich an diese Arbeiten gewöhnen konnte. Kräftige Bäuerinnen beklagen sich weit weniger oft über Kreuzschmerzen als

Stadtfrauen. Dies ist sehr einfach darum so, weil die Bauersfrau in der Regel täglich körperliche Anstrengungen bewältigen muß und darin also geübt ist. Ihre Muskulatur ist stärker und dementsprechend auch ihr Körperbau kräftiger.

Es ist nicht immer so leicht, herauszufinden, woher Kreuzschmerzen kommen. Man muß, um gründlich zu sein, ihre Ursache kennenlernen. Manchmal genügt es schon,